



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Unidad de Posgrado

Programa de Segunda Especialización en Enfermería

**"Estilos de vida de los profesionales de enfermería del
Hospital Central FAP, Lima 2009"**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Para optar el Título de Especialista en Enfermería en Salud
Pública

AUTOR

Ana María ROJAS CUADROS

ASESOR

Luisa Hortensia RIVAS DÍAZ DE CABRERA

Lima, Perú

2011

RESUMEN

AUTOR : Lic. ANA MARIA ROJAS CUADROS

ASESOR : Mg. LUISA RIVAS DIAZ

El presente trabajo de investigación plantea como problema ¿Cuáles son los estilos de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Central FAP – Lima - 2009?, el cual tiene como objetivo, determinar los estilos de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Central de la Fuerza Aérea. El material y método que se utilizó en el presente estudio fue descriptivo de corte transversal, nivel aplicativo, tipo cuantitativo. La población estuvo conformada por 80 enfermeros, la técnica fue la encuesta, y el instrumento el cuestionario.

Los resultados de 80 (100%) que se obtuvieron fueron que el personal profesional de enfermería del Hospital Central FAP lleven un estilo de vida saludable 45 (56.3%) y 35 (43.7%) estilos de vida no saludable, se debe mantener una dieta nutritiva y equilibrada, control del autodomio para no fumar, el aumento de los niveles de actividad física es una prioridad inmediata, adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares. En la dimensión biológico 43 (46.2%) no saludable.

En la dimensión psicosocial, 47 (58.8%) tienen un estilo de vida no saludable. Por tanto se concluye que se debe propiciar un ambiente libre de humo, nutrición saludable, control pero en otras medidas disminuir la recarga laboral en otra institución por el riesgo que ocasiona, descanso insuficiente, falta de ejercicio y alimentación inadecuada por lo que afectaría su salud, una mala alimentación perjudica a nuestro estado de salud, enfatizar y concientizar en la prevención y promoción de la salud a través de la educación continua.

PALABRAS CLAVES: Estilos de Vida, Prevención, Profesional de Enfermería.

ABSTRACT

AUTHOR: Ms. ANA MARIA RED PAINTINGS

ADVISORY: Mg. Luis Rivas DIAZ

The present research raises as a problem What are the lifestyles of nurses of the Hospital Central FAP - Lima - 2009?, Which aims to determine the lifestyles of nurses the Hospital Central de the Air Force. The material and method used in this study was cross sectional, application level, quantitative. The population consisted of 80 nurses, the technique was the survey and the survey instrument.

The results of 80 (100%) obtained were that the professional nursing staff of the Hospital Central FAP carry a healthy lifestyle 45 (56.3%) and 35 (43.7%) unhealthy lifestyles, maintain a diet nutritious and balanced control of self-control to not smoking, increasing physical activity levels is an immediate priority, adopt healthy habits to prevent cardiovascular disease. In the biological dimension of 43 (46.2%) unhealthy.

In the psychosocial dimension, 47 (58.8%) have an unhealthy lifestyle. It is therefore concluded to be promoting a smoke-free environment, healthy nutrition, but other control measures reduce employment at another institution charging by causing the risk, insufficient rest, lack of exercise and poor diet so it would affect your health, a poor diet is detrimental to our health, stress and raise awareness on prevention and health promotion through continuing education.

KEY WORDS: Lifestyle, Prevention, Nurse Practitioner.